

**Логвинова Олеся Юрьевна**

инструктор по физической культуре

**Арутюнян Зорайр Аракатович**

инструктор по физической культуре

МБДОУ «Д/С №31 «Журавлик»

г. Старый Оскол, Белгородская область

## **ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ДОШКОЛЬНИКОВ В РЕЖИМЕ ДНЯ**

*Аннотация: обеспечить всестороннее развитие и воспитание дошкольника невозможно без удовлетворения естественной потребности в движении – двигательной активности.*

*Ключевые слова:* двигательная активность, дошкольники, игра, физическая культура.

Общеизвестно, что дошкольный период является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Большой вклад в изучение проблем развития двигательной активности внесла М.А. Рунова, по ее мнению, именно эта деятельность является важным показателем физической готовности детей к обучению в школе.

Существуют традиционные, проверенные практикой средства повышения двигательной активности детей. Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов данного вида деятельности, ее организация направлена на поднятие эмоционального и мышечного тонуса дошкольников. Ежедневное выполнение физических упражнений способствует проявлению определенных волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с движения. Поэтому в соответствии с календарно-тематическим планированием в детском саду ежедневно проводятся зарядки. В силу возрастных особенностей младших дошкольников используются элементы перевоплощений в животных: «Птичья зарядка», «Зарядка про зверят», а также в стихотворной форме: «Мишка косолапый», «Хомка» и т. д. Для ребят старшего возраста интересны комплексы «Тренировка будущих космонавтов», «Аты-баты, мы солдаты», «Морское

путешествие». Упражнения в сюжетной гимнастике сопровождаются вымышленной историей или познавательным рассказом (о повадках животных и птиц, о службе в армии и на флоте, о подготовке космонавтов и т.д.).

Наиболее ярко проявляются особенности двигательной активности детей в ходе физкультурных занятий в спортивном зале или на улице. Дошкольники здесь имеют возможность более полно реализовать свои двигательные потребности, потому что в зале находится одна группа, согласно расписанию, также занятия регламентируются временем от 15 до 30 минут. В младшем возрасте кроме выполнения различных видов физических упражнений, зачастую проводятся как подвижные игры, так и сюжетно-игровых («В гости к бабушке», «Едем по дороге»). На сюжетно-игровых занятиях, преодолевая различные проблемные ситуации, у детей воспитываются физические и психологические качества. Через вышеперечисленные игры ребята учатся преодолевать игровые препятствия в выполнении движений, ориентировке в пространстве. Двигательная активность прослеживается и в играх с определенным назначением. Например, «Поможем зверям разбудить солнышко», где уже вначале перед детьми ставится цель, для достижения которой необходимо преодолевать двигательные трудности, уметь разрешать проблемную ситуацию.

Важную роль в режиме дня играет самостоятельная двигательная активность (индивидуальная и групповая), включает игры и упражнения, которые выбирают сами дети в соответствии с собственными желаниями, интересами и способностями. С целью стимулирования самостоятельной двигательной деятельности детей в учреждении дошкольного образования используют разнообразное физкультурное оборудование. Замечено, что наиболее часто выбирают оборудование для прыжков: батут и фитбол.

Самым благоприятным временем для активизации двигательной деятельности детей является прогулка, так как движение на свежем воздухе способствует укреплению здоровья и закаливанию детского организма. Во время прогулки дети с интересом выполняют двигательные задания, благодаря чему значительно богаче становятся ролевые игры.

Физкультурная досуговая деятельность проводится с целью организации активного отдыха. Подобные мероприятия приносят детям радость и способствует решению задач физического воспитания. Для досугов выбираются упражнения на тренировку ловкости, быстроты, смекалки, находчивости. Это различного рода эстафеты («Разминирай поле», «доставка груза», «полоса препятствий», «Связист» и т. д.), проводимые 23 февраля к 9 мая, зимние эстафеты: «не урони снежок», «снежная баба».

Таким образом, все перечисленные формы двигательной активности дополняют и обогащают друг друга, в совокупности обеспечивают необходимую двигательную активность каждого ребенка в течение всего времени пребывания его в ДОУ.

### ***Список литературы***

1. Антропова М.В. Режим для младшего школьника / М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова, Т.М. Параничева. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
2. Бабенкова Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
3. Снигур М.Е. Формирование модели двигательной активности детей дошкольного возраста с оздоровительной направленностью / М.Е. Снигур // Успехи современного естествознания. – 2009. – №3 – С. 63–64.